

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА 1 КУРСЕ

*Столбицкий В.В.*

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

**Введение.** Учебный процесс в вузе осуществляется по двум взаимосвязанным направлениям – деятельность преподавателя и активная реакция на ее студентов. Кафедра физической культуры осуществляет планирование, подбор средств, методов и их применение, а студент овладевает системой знаний, умений, навыков, совершенствует свою физическую подготовку. Однако для повышения качества процесса обучения, преподавателю необходимо учитывать волнообразность приспособляемости организма студентов к физической нагрузке на каждом курсе. Так, студенты 2-4 курсов лучше приспособляются к физическим нагрузкам, чем первокурсники.

После учебного года в мае первокурсники испытывают утомление в 97,2 %, второкурсники в 64 %, третьекурсники и четверокурсники в 56,6 % и 54,3 % (Баранов И.И., 1979, Столбицкий В.В., Цыганков В.Ф., 1990).

Познав всю глубину данного процесса, можно эффективнее подбирать различные формы целенаправленного воздействия в учебном процессе на развитие физических качеств студентов. Анализ специальной литературы позволил выделить следующие формы построения и организации учебных занятий

1. Построение занятий по физическому воспитанию осуществляется на основании комплексного развития физических качеств (Каледин С.В., 1961).
2. Построение учебных занятий с акцентом на избирательную направленность развития тех или иных физических качеств (Кряж З.С., 1975).
3. Построение учебных занятий по принципу преимущественного развития физических качеств (Попенченко В.В., 1979).
4. Планирование и построение занятий по развитию физических качеств с учетом динамики функционального состояния организма студентов в течение учебного года (Баринов И.И., 1979).

В этой связи, мы остановились на четвертом варианте, исходя из волнообразности приспособляемости организма студентов к физической нагрузке.

В связи с тем, что студенты 1 курса должны как можно быстрее адаптироваться к повышенным физическим и умственным нагрузкам в вузе, мы спланировали последовательность развития физических качеств в следующей пропорции: 70-75 % на развитие силы и выносливости, 25-30 % быстроты и скоростно-силовых качеств. Данная форма занятий основывается на физиологическом эффекте приспособления организма к нагрузкам различного характера, создающий предпосылки для развития всех основных двигательных качеств. Дозировка применяемых упражнений осуществлялось по затраченному времени в основной части занятий, а так же количеством применявшихся упражнений числом их повторения и интервалами отдыха.

**Цель.** Определить эффективность построения занятий по развитию физических качеств с учетом динамики функционального состояния организма студентов в течение года.

**Методы исследования.** В эксперименте приняло участие студенты 1 курса лечебного факультета основной медицинской группы – 9 юношей и 10 девушек. Динамика физических качеств оценивалась по показателям зачетных нормативов по физической подготовке студентов, а именно бег 100 м, 2000-3000 м, прыжок с места, поднимание с туловища (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши). Исследования проводились с сентября 2007 г. по июнь 2008 г. Полученные результаты отражены в таблице:

Динамика показателей физической подготовленности студентов 1 курса лечебного факультета (основная группа)

Показали		Бег 100 м, сек.	Бег 2000-3000м., мин.	Прыжок с места, см	Подтягивание на перекладине (поднимание туловища), кол-во раз
начало учебного года	юноши	13.7	14.46	224.5	7.6
	девушки	17.8	12.20	169.5	50
конец учебного года	юноши	13.8	12.38	229.5	10.2
	девушки	17.2	10.49	170.3	50
динамика роста	юноши	- 3 %	+ 14 %	+ 2 %	+ 25 %
	девушки	+ 3 %	+ 14 %	+ 4 %	0 %

**Результаты и обсуждение.** Как видно из таблицы существенный рост результатов отличен в показателях бега на 3000 м у юношей и 2000 м у девушек. Процентный прирост составил 14 %. Существенный рост результатов отмечен в показателях – развитие силы у юношей (подтягивание на перекладине) – 25 %. У девушек не было отмечено в этом разделе физической подготовки роста, по видимому 50 раз поднимание туловища, соответствующее зачетному, не вызвало желания показывать более высокие результаты.

В показателях, отражающих скоростно-силовые качества, замечен рост как у юношей, так и у девушек. В беге на короткие дистанции (100 м) отмечен рост у девушек на 3 %, зато у юношей он снизился. Объясняется это тем, что показанные результаты существенно превышают зачетные.

**Выводы.** Построение и организация учебных занятий на 1 курсе, учитывающее волнообразность приспособительных реакций организма студентов в течение учебного года по следующей схеме: 70-75 % на развитие силы и 25-30 % быстроты и скоростно-силовых качеств является эффективным.

Литература:

1. Баранов И.И. Эффективность планирования средств физического воспитания студентов педагогического вуза. Автореферат. дисс. к.п.н. – М., 1979 – 24 с.
2. Столбицкий В.В., Цыганков В.Ф. Различные формы построения и организации учебных занятий по направленному развитию физических качеств студентов. Метод рекомендации для преподавателей – Витебск, 1990. – 16 с.